

明日は卒業式ですね。卒業生を見送るのは寂しいですが、新しい進路で皆さんが楽しく、笑顔で、自分らしく過ごせることを何よりも祈っています！

早いもので、今年度最後の保健だよりとなりました。今回は、1年間の生活習慣のふり返りについてと、耳の健康についてです。1年間ありがとうございました。

● 1年間の生活習慣を振り返ろう！

この1年間の生活習慣はどうでしたか？ 右の表を見て、望ましい生活習慣を続けられたか確認してみましょう。

「健康は一日にしてならず」という言葉があります。大流行している感染症や生活習慣病などの様々な病気にならないようにするには、規則正しく健康的な生活を送ることが重要です。毎日の生活習慣が、将来の健康な心と身体につながっていくことを意識して、今一度、生活習慣をふり返ってみてください。

また、今年度の健康診断で病院受診が必要だと言われたけれど、まだ受診できていない人はいませんか？ 今年のことは今年のうち済ませておく方が、すっきりした気分で新年度を迎えられます。また、新宮市は、中学生までの医療費が無料です。春休みを有効活用して、病院を受診しておきましょう！

<p>早番・早退をしました (はい・いいえ)</p>	<p>麺ごはんを毎日食べました (はい・いいえ)</p>	<p>手洗いのつめはいつも短く、清潔にしていた (はい・いいえ)</p>
<p>むしろ鼻を流した、むしろ鼻はながつた (はい・いいえ)</p>	<p>毎日目みみがきができた (はい・いいえ)</p>	<p>ハンカチ、ティッシュは毎日持っていた (はい・いいえ)</p>
<p>天気がけがや雨寒はしながつた (はい・いいえ)</p>	<p>外で元気に、からだを動かした (はい・いいえ)</p>	<p>うがい・手洗いがしっかりできた (はい・いいえ)</p>

「はい」の数が、
9個：**すごい！**その調子で望ましい生活習慣を続けよう！
6～8個：**あと少し！**できなかったことは次の目標にしよう。
1～5個：**頑張っ！**他の項目も実践しよう。
0個：**ちょっと残念！**できることから始めてみよう…。

● 耳の健康について

耳の日クイズ！

Q 細菌が増えるのを防ごよ

耳の中の皮膚を守っているよ

虫が耳に入ってくるのをガードしているよ

耳を大切に

A 正解は耳あかです。いらないものと思われがちですが、役割はこなしているのです。そんな耳あかも、ためてしまうと耳がつまって聞こえにくくなります。耳あかは入口近くにたまるので、耳そうじをするときは見える範囲を軽く拭き取りましょう。

入口にたまる理由は、耳あかを自然に外へ出そうとする動きがヒトに備わっているからです。耳の中の表面の皮膚は入口に向かって動いていて、耳あかも移動してきます。せっかく出てきた耳あかを耳そうじで奥に押し込んでしまわないように、注意してくださいね。